

Jahresbericht 2022 „Indian Balance“



Kurs: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr

Hinweis: begrenzte Teilnehmeranzahl (12)

Was ist Indian Balance®?

Indian Balance ist ein Entspannungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre harmonisch verbindet. Dieses Programm bietet einen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelanspannung und bewusster Atmung.

Für wen ist Indian Balance® geeignet?

Dieser Kurs eignet sich für Jung und Alt, Fitness-Neulinge sowie alte Hasen

Coronabedingt wurde der Präsenzkurs montags auf einen Kurs reduziert. Um die geeignete Anzahl von max. 12 Personen einzuhalten, haben sich die Teilnehmerinnen 1 Tag vorher angemeldet.

Erfreulich ist, dass wir 2 Neuzugänge verzeichnen konnten und die gelisteten Teilnehmerinnen auf 16 Personen angewachsen ist.

Um den auswärtigen Indianerinnen aufgrund der Brückensperrung und der erhöhten Verkehrslage eine entspanntere Anfahrt zu ermöglichen, findet der Kurs seit Januar 2023 von 19:00 – 20:00 Uhr statt.

Der Kurs wurde durchgängig gut besucht.

Mit sportlichen Grüßen
Meike Weber